

## 献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
1 15 (木)	しろごはん 厚揚げの炒め物 きゅうりの酢の物(しらす) すまし汁(えのき)	バナナ 精白米、三温糖、小麦粉 コーンフレーク、片栗粉 ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ 卵、無塩バター、しらす干し みそ、ごま	バナナ、きゅうり、にんじん たまねぎ、こまつな えのきたけ、ピーマン ココア、カットわかめ にんにく、しょうが	鉄塩せん ココアコーンフレーククッキー 牛乳
2 16 (金)	ロールパン 鶏レバーと揚げじゃがいもの変わりソース ちくわとわかめのグリーンサラダ ほうれん草のミルクスープ	オレンジ 精白米、ロールパン じゃがいも、なたね油 片栗粉、三温糖	強化牛乳、鶏レバー 牛乳、鶏肉、ちくわ チーズ、脱脂粉乳 ごま、みそ、かつお節	オレンジ、レタス、ねぎ ほうれん草、たまねぎ きゅうり、にんじん、しめじ カットわかめ、しょうが	サクッとあられ おかかチーズおにぎり かみかみ昆布
3 17 (土)	豚丼 キャベツの煮びたし みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) ヨーグルト(まきばの朝)	精白米、じゃがいも 小麦粉、三温糖 片栗粉、なたね油 粉糖	牛乳、ヨーグルト、 豚肉、卵、無塩バター 油揚げ、みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、カットわかめ レモン果汁 にんにく、しょうが	サクッとあられ しっとりマドレーヌ 牛乳
5 19 (月)	しらすゆかりご飯 豚肉と野菜のカレー炒め れんこんのきんぴら すまし汁(だいこん)	グレープフルーツ さつまいも、精白米 三温糖、なたね油	牛乳、豚肉 しらす干し、黒ごま、ごま	グレープフルーツ、れんこん キャベツ、にんじん たまねぎ、だいこん ねぎ、ピーマン	鉄塩せん 大学芋 牛乳
6 20 (火)	豆乳ラーメン 真珠蒸し ひじきサラダ オレンジゼリー	生中華めん、もち米 小麦粉、三温糖 片栗粉、マヨドレ なたね油	牛乳、豆乳 豚ひき肉、焼き豚 鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖) 卵、無塩バター、ツナ油漬缶	もやし、ねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん、コーン にら、干しぶどう ひじき、干しいたけ しょうが	サクッとあられ ヨーグルトクラブティ 牛乳
7 21 (水)	むぎごはん 肉豆腐 小松菜のツナ酢あえ(もやし) みそ汁(かぼちゃ・なす)	バナナ 精白米、米はげ 押麦、しらたき 三温糖 マシュマロ	牛乳、豚肉 焼き豆腐、ツナ油漬缶 無塩バター、油揚げ みそ	バナナ、こまつな、もやし ねぎ、にんじん、なす かぼちゃ、えのきたけ たまねぎ	オレンジジュース ポップマンボール 牛乳
8 29 (木)	食パン・ブルーベリージャム 鶏肉のトマトチーズ焼き ブロッコリーの炒めサラダ オニオンスープ	ヨーグルト 食パン、精白米 三温糖、オリーブ油 なたね油	ヨーグルト、鶏肉 ベーコン、チーズ ツナ油漬缶、いりこ、ごま	たまねぎ、ブロッコリー ブルーベリージャム トマト、にんじん、パセリ しいたけ、えのきたけ 葉ねぎ、塩こんぶ、きゅうり	牛乳 ツナと塩昆布のおにぎり 中華きゅうり(あひるうさぎぼんた) 田作り(きりんそう)
9 23 (金)	さばそぼろ丼 肉じゃが(豚肉) みそ汁(キャベツ) オレンジ	精白米、コッペパン じゃがいも、なたね油 グラニュー糖、三温糖	牛乳、さば、豚肉 鶏肉、みそ、きな粉	オレンジ、たまねぎ キャベツ、にんじん ねぎ、しょうが 干しいたけ	鉄塩せん 揚げパン(きな粉) 牛乳
10 24 (土)	わかめ御飯 鶏肉のオーロラソース焼き もやしの和え物 麩のすまし汁(えのき)	バナナ 精白米、ホットケーキ粉 マヨドレ メープルシロップ 焼ふ、三温糖	牛乳、鶏肉 卵、ハム、ごま	バナナ、もやし えのきたけ、ねぎ きゅうり、にんじん	サクッとあられ ホットケーキ 牛乳
12 26 (月)	しろごはん 中華風ローストチキン はるさめサラダ ワタンスープ	グレープフルーツ 精白米、食パン はるさめ、グラニュー糖 コーンスターチ しゅうまいの皮 三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉 生クリーム、ハム 脱脂粉乳、ごま	グレープフルーツ、たまねぎ きゅうり、キャベツ にんじん、にら しょうが、にんにく	鉄塩せん クリームボックス(福島県) 牛乳
13 27 (火)	キーマカレー のりとじゃこのサラダ ーロチーズ 小松菜のスープ	オレンジ 精白米、クラッカー 米粉、粉糖 なたね油、三温糖	豚ひき肉、ヨーグルト 木綿豆腐、チーズ しらす干し	オレンジ、たまねぎ、レタス もも缶、パイン缶、こまつな きゅうり、りんご、みかん缶 にんじん、ピーマン、焼きのり	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー
14 28 (水)	菜めし 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) かぼちゃのいとこ煮 けんちん汁(鶏肉)	ぶどうゼリー 精白米、三温糖 なたね油、片栗粉	牛乳、さけ、鶏肉 木綿豆腐、しらす干し あずき(乾)、みそ、ごま	かぼちゃ、ごぼう だいこん、キャベツ にんじん、ねぎ たまねぎ、こまつな	りんごジュース 揚げごぼう 牛乳
22 (木) 誕生会	ガーリック野菜ピラフ 照り焼きサラダ かたつむりバーグ コーンクリームスープ	メロン 精白米、ビスケット 片栗粉、三温糖 マヨドレ、グラニュー糖 なたね油、オリーブ油	強化牛乳、牛乳 豆乳、木綿豆腐 豚ひき肉、鶏ひき肉 鶏肉、ベーコン	メロン、たまねぎ、しょうが ぶどうジュース、レタス クリームコーン缶、きゅうり にんじん、コーン トマト、アガー、にんにく	牛乳 アジサイゼリー ミレービスケット
30 (金)	肉みそうどん さつまいものチーズ焼き チンゲンサイのスープ バナナ	ゆでうどん、さつまいも 小麦粉、なたね油 三温糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 鶏肉、ベーコン 卵、みそ チーズ、コンデンスミルク	バナナ、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、ねぎ、葉ねぎ 干しいたけ、パセリ	鉄塩せん マーラーカオ 牛乳